

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
НЕВІДКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Спеціальність: **С4 «Психологія»**

Освітньо-професійна програма: **Клінічна психологія**

Код компонента в освітній програмі: **ВК 1**

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

Форма здобуття освіти: **очна (денна)**

Рік навчання: **1**

Семестр(и): **II (весняний)**

Тип освітнього компонента: **вибірковий**

Навчальний рік: **2025-2026**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**

Навчальні заняття: **лекції, практичні заняття, консультації**

Підсумковий контроль: **залік**

Пререквізити: **загальна психологія, історія психології.**

Кафедра/підрозділ: **кафедра української мови, психології та педагогіки**, пр. Науки, 4, корпус А, 5 поверх

Керівник освітнього компонента: доц. **Абасалієва Оксана Миколаївна**,
email: oksi.10.00@ukr.net

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Невідкладна психологічна допомога в екстремальних ситуаціях охоплює теоретичні засади та практичні методи кризової психологічної підтримки. Курс висвітлює закономірності виникнення гострих психічних станів унаслідок військових дій, природних катастроф, техногенних аварій, терористичних актів та інших кризових подій. Значна увага приділяється психологічній стабілізації постраждалих, зниженню рівня стресу й гострих емоційних реакцій, особливостям комунікації з людьми у стані шоку, паніки, агресії чи горя, а також етичним аспектам та професійним межам роботи психолога в екстремальних умовах.

МЕТА КУРСУ: формування у здобувачів знань і практичних навичок надання невідкладної психологічної допомоги постраждалим в екстремальних ситуаціях та засвоєння принципів професійної саморегуляції і профілактики вигорання.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- пояснювати теоретичні основи кризової та екстреної психологічної допомоги;
- здійснювати швидку оцінку психологічного стану людини в екстремальних умовах;
- застосовувати методи психологічної стабілізації та зниження рівня стресу;
- налагоджувати комунікацію з особами у стані шоку, паніки, агресії чи безпорадності;
- дотримуватися етичних принципів і професійних меж у наданні допомоги;
- використовувати техніки саморегуляції для профілактики професійного вигорання;
- аналізувати особливості психологічної підтримки різних груп населення в умовах кризи.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Перелік тем лекцій (10 год.):

1. Психологія екстремальних ситуацій. Поняття, класифікація, психологічні наслідки для постраждалих.
2. Етичні аспекти роботи в екстремальних умовах: конфіденційність, захист прав постраждалих, культурна чутливість.
3. Стрес та його вплив на людину в кризових умовах. Фізіологія стресу, стадії адаптації, фактори, що впливають на стійкість.
4. Психологічна травма. Види, симптоми, механізми розвитку та наслідки травматичних подій.



5. Принципи та етапи надання невідкладної психологічної допомоги. Алгоритми дій у кризових ситуаціях.
6. Психологічна перша допомога (PFA). Структура, техніки та практичні рекомендації.
7. Робота з гострими емоційними реакціями: страх, паніка, гнів, відчай.
8. Кризові комунікації. Ефективне спілкування з постраждалими, уникнення конфліктів.
9. Робота з дітьми та підлітками. Реакції дітей на стрес, особливості допомоги.
10. Допомога дорослим постраждалим. Врахування вікових і соціокультурних особливостей.
11. Допомога вразливим групам населення
12. Методи стабілізації психологічного стану: дихальні вправи, заземлення, техніки релаксації.
13. Самодопомога та допомога колегам: профілактика вигорання, управління власним стресом.
14. Розробка кризових планів і співпраця з іншими службами: інтеграція психологічної допомоги з медичними, соціальними та рятувальними підрозділами.

Перелік тем практичних занять (20 год.):

1. Аналіз психологічних наслідків екстремальних подій для різних категорій постраждалих.
2. Практичний розбір етичних дилем у роботі кризового психолога.
3. Визначення стресових реакцій і факторів стійкості в екстремальних умовах.
4. Розпізнавання симптомів психологічної травми та оцінка її проявів.
5. Відпрацювання алгоритмів дій під час надання екстреної психологічної допомоги.
6. Освоєння технік психологічної першої допомоги (PFA).
7. Практичні підходи до регуляції гострих емоційних станів.
8. Тренінг ефективної кризової комунікації з постраждалими.
9. Вивчення особливостей психологічної підтримки дітей і підлітків.
10. Надання допомоги дорослим постраждалим з урахуванням індивідуальних відмінностей.

Перелік тем самостійної роботи студента (60 год.)

1. Теоретичний аналіз підходів до класифікації екстремальних ситуацій та їх психологічних наслідків
2. Вивчення міжнародних етичних стандартів у сфері кризової допомоги
3. Порівняння моделей стресу та факторів психологічної стійкості в різних наукових школах
4. Самостійне дослідження механізмів розвитку посттравматичних розладів
5. Аналіз сучасних алгоритмів кризового втручання у психології
6. Вивчення практичних протоколів психологічної першої допомоги (PFA)
7. Самостійний огляд технік роботи з гострими емоційними реакціями
8. Вивчення стратегій кризової комунікації у сфері надзвичайних подій
9. Дослідження психологічних особливостей допомоги дітям і підліткам у кризових ситуаціях
10. Самостійне опрацювання літератури щодо надання допомоги дорослим постраждалим
11. Поглиблений аналіз психологічної підтримки вразливих груп населення
12. Ознайомлення з техніками стабілізації психоемоційного стану та їх науковим обґрунтуванням
13. Вивчення методів профілактики професійного вигорання у кризових психологів
14. Самостійне дослідження форм міжвідомчої взаємодії у сфері кризової психологічної допомоги

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: лекція, аналіз кризових випадків і кейсів, рольове моделювання кризових ситуацій, проблемне навчання, дискусія, тренінг навичок психологічної стабілізації, розбір практичних алгоритмів надання допомоги, самостійне опрацювання літератури.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normativni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить загальну навчальну діяльність (ЗНД).

Індивідуальні завдання (ІЗ) не передбачено

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 70 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 50 до 80 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + залік$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі: брати активну участь у всіх формах роботи на заняттях, присвячувати 1-2 год. щодня виконанню самостійної роботи та підготовці до занять, ставити запитання під час занять, відвідувати консультації, вчасно здавати завдання та виконувати усі форми контролю.

Відвідування занять. Відвідування лекцій та практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є білий медичний халат. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Довгань Н. О., Поліщук С. А. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях : методичні рекомендації / Н. О. Довгань; С. А. Поліщук ; за ред. В. М. Духневича ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. – 145 с.

2. Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» URL: https://imzo.gov.ua/2022/04/07/lyst-mon-vid-04-04-2022-1-3872-22-pro-metodychni-rekomendatsii-persha-psykholohichna-dopomoha-alhorytm-diy/?utm_source=chatgpt.com

3. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях / Н. Ф. Шевченко. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2023. – 57 с.

4. Перша психологічна допомога : навч. посіб. / [авт. кол.]. Київ : НаУКМА, 2021. 112 с. URL: ekmair.ukma.edu.ua.

Зав. кафедри української мови,
психології та педагогіки

Людмила ФОМІНА